



5月の献立表



令和6年度 西東京市立保谷第一小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜	デザート その他	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
八十八夜									
1	水	○	だいこん 大根スパゲティ		ABCミネストローネ	まっちゃ 抹茶 マフィン	ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく ベーコンたまご、なまクリーム あずきあまなつとう	スパゲティ、オリーブゆ ごま、さとう、じゃがいも アルファベットマカロニ こむぎご、バター	あかピーマン、にんじん、きゅうり だいこん、たまねぎ、セロリー にんにく、みずにトマト
離任式ありがとう献立									
2	木	ジュース	せきはん お赤飯	とりからあ 鶏唐揚げの ガーリック しょうゆ 醤油	ほうれん草のおひたし 豆腐のすまし汁		あずき、とりにく まぐろ、ずり、がし とりにく、とうふ、かまぼこ	もちごめ、こめ、ごま かたくりこ、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま	りんごジュース しょうが、にんにく、ねぎ、もやし ほうれんそう、にんじん、だいこん えのきたけ、こまつな、しらたき
7	火	○	きなこ あげパン		フレッシュトマトと卵のスープ ひよこ豆のチキンサラダ		ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン たまご、チーズ ひよこごめ、とりにく	コッペパン、さとう、あぶら オリーブゆ、かたくりこ じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、レタス、トマト きゅうり、にんじん あかピーマン、ブロッコリー
8	水	○	さんさい 山菜おこわ	さわらの りきゅうや 利久焼き	だいこん 大根と青菜の練りごま和え 豚汁		ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、さわら みそ、ぶたにく、とうふ	こめ、もちごめ、さとう、ごま ねりごま、じゃがいも	さんさいみずに、にんじん しょうが、だいこん、ほうれんそう えのきたけ、ごぼう ねぎ、こんにゃく
2年生グリーンピースさやむき									
9	木	○	グリーンピースと わかめのごはん	ししゃもの からあげ レモン唐揚げ	やさい 野菜のごま味噌和え ごもくじる 五目汁		ぎゅうにゅう、わかめ、ししゃも あぶらあげ、みそ とりにく、とうふ	こめ、こむぎご、かたくりこ あぶら、ねりごま、さとう	グリーンピース、レモン、だいこん にんじん、ほうれんそう えのきたけ、ごぼう こまつな、ねぎ
10	金	○	キムチ チャーハン		さんさい 山菜ナムル たまご 卵入りトック	ヨーグルト ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、たまご、かんてん ヨーグルト	こめ、ごまあぶら、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら トック、かたくりこ	にんじん、はくさい、キムチ、ピーマン さんさいみずに、ほうれんそう だいずもやし、だいこん、ねぎ チンゲンツアイ、ももシロップづけ
13	月	○	かいせんとおや 海鮮塩焼きそば		だいこん 大根とわかめのスープ あお 青のりポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、えび、とりにく、なまわかめ とうふ、あおのり	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、じゃがいも かたくりこ、こむぎご	にんにく、しょうが、にら、キャベツ にんじん、ほししいたけ ピーマン、ねぎ、だいこん
14	火	○	たくあんごはん	ちくさや 干種焼き	あさづ 浅漬け野菜 あおさのみそ汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき たまご、あおさ、とうふ、みそ	こめ、ごま、あぶら、さとう	きざみたくあん、しょうが、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ ほうれんそう、かぶ、かぶのは、ねぎ きゅうり、だいこん、えのきたけ
15	水	○	ごまごはん	チーズ ハンバーグ	わふう 和風サラダ とうふ、なまわかめ、たまご むらくも汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とうふ、なまわかめ、たまご とうふ、とりにく	こめ、ごま、ごま、パンこ あぶら、さとう、ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ、だいこん、にんじん きゅうり、キャベツ ねぎ、こまつな
1年生そらまめさやむき									
16	木	○	ハヤシライス		まめ そら豆のサラダ	カラ マンダリン オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム	こめ、あぶら、こむぎご バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、セロリー、とうもろこし エリンギ、そらまめ、きゅうり キャベツ、カラマンダリンオレンジ
17	金	○	ツナマヨごぼうトースト		ハーブチキンサラダ グリーンピースのポターージュ		ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン、あぶら マヨネーズ、さとう じゃがいも	たまねぎ、ごぼう、しょうが きゅうり、にんじん、キャベツ にんにく、グリーンピース
20	月	○	うめ 梅しそ ごはん	シャーレン 豆腐	ひじきと小松菜の てつぶん 鉄分サラダ	れいとう 冷凍 みかん	ぎゅうにゅう、ゆ えび、とうふ、とりにく ひじき、ツナ	こめ、ごま、あぶら ごまあぶら、かたくりこ さとう	うめゆかり、たまねぎ、にんじん たけのこ、ほししいたけ、ピーマン しょうが、にんにく、とうもろこし キャベツ、こまつな、れいとうみかん
21	火	○	ごはん	はつがとお 初経の おろし和え	レタスの酢味噌和え みそしる 味噌汁		ぎゅうにゅう、かつお なまわかめ、ちくわ みそ、とうふ	こめ、かたくりこ、じょうしんこ あぶら、さとう すりごま	にんにく、しょうが、だいこん こねぎ、レタス、こんにゃく えのきたけ、こまつな、ねぎ
22	水	○	てんどん ばら天丼		おかひじきと鶏のサラダ みそ汁		ぎゅうにゅう、ゆ、えび、たまご とりにく、とうふ、あぶらあげ なまわかめ、みそ	こめ、こむぎご、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	まいたけ、おかひじき だいこん、きゅうり、ねぎ
23	木	○	キムチ つけめん	チーズと じゃこの焼売	わかめとツナの和え物		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたにく、ちりめんじゃこ チーズ、なまわかめ、ツナ	ちゅうかめん、あぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら、パンこ かたくりこ、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、もやし ねぎ、チンゲンツアイ はくさい、キムチ、たまねぎ しょうが、だいこん、きゅうり
スポーツデー応援献立									
24	金	○	みそ チキン味噌カツ丼	どん とん	カラフルリレーサラダ のっぺい汁		ぎゅうにゅう、とりにく、みそ ツナ、かまぼこ	こめ、むぎご、こむぎご、パンこ あぶら、さとう、ごま、あぶら さといも、かたくりこ	キャベツ、だいこん、きゅうり あかキャベツ、あかピーマン きいろピーマン、ごぼう、にんじん ほうれんそう、ねぎ
28	火	○	セサミ トースト	カスレ	かぶのサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ソーセージ、ベーコン しろいんげんまめ、ツナ	しょくパン、マーガリン さとう、すりごま、オリーブゆ じゃがいも、あぶら	たまねぎ、セロリー、にんにく みずに、トマト、かぶ、かぶのは キャベツ、にんじん、きゅうり
29	水	○	なめし じゃこ菜飯	なまあ 生揚げの ちゅうかに 中華煮	パリパリサラダ	メロン	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ なまあげ、とりにく	こめ、ごま、あぶら、さとう かたくりこ、ごま、あぶら わんたんのかわ、あぶら	しょうが、にんじん、チンゲンツアイ たまねぎ、えのきたけ、キャベツ きゅうり、もやし、メロン
30	木	○	ごはん	きば 鯖の文化干し	ちくぜんに 筑前煮 もずくのかきたま汁		ぎゅうにゅう、さば、ぶんか、ほし とりにく、ちくわ、もずく、とうふ かまぼこ、たまご	こめ、さといも、あぶら さとう、かたくりこ	たけのこ、にんじん、ごぼう だいこん、ほししいたけ こんにゃく、さやえんどう、ねぎ
体力向上メニュー									
31	金	○	たいりよく 体力アップまめまめ キーマカレーライス		きりぼけいこん 切干大根と小松菜のサラダ	みかん ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず ひよこごめ、ハム かんてん、ゼラチン	こめ、むぎご、あぶら、こむぎご ごまあぶら、さとう、ごま	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ にんじん、ピーマン、こまつな きりぼし、だいこん、きゅうり、もやし オレンジジュース、みかんかん

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります